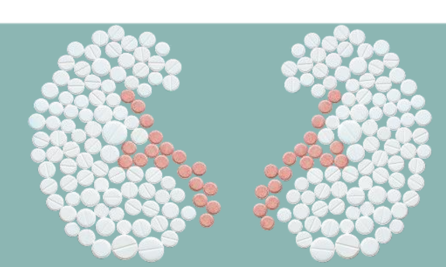
ما هي المتلازمة الكلوية؟

هي عبارة عن مجموعة من الأعراض المرضية التي تنتج عن ضرر يصيب المرشحات الدقيقة للكلى ومن أهم الأعراض هو فقدان البروتين بكميات كبيرة مع البول.

ما هي أسباب المتلازمة الكلوية؟

- مرض السكري
- الالتهابات
- بعض الأدوية الطبية
- تسمم الحمل



ما هي أعراض المتلازمة الكلوية؟

فقد البروتين في البول

انخفاض البروتين في الدم

ارتفاع تحاليل الدهون

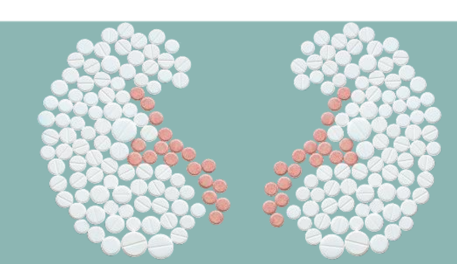
تجمع السوائل في الجسم

أين تكمن أهمية النظام الغذائي ؟

تعويض العناصر الغذائية التي فقدت مع البول

تأخير تطور المرض وحدوث الفشل الكلوي

التقليل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين



نصائح للنظام الغذائي:

- تخطيط وتنظيم الحميه الغذايه تبعا للنظام الغذائي المتبع وذلك باجراء بعض التغيرات تبعا للحاله الصحيه.
- تجنب جعل مصادر البروتين الحيواني كجزء من الطبق الرئيسي بل جعله طبق جانبي اضافي بكميه بسطه ومعتدله .
- التحضير المسبق للوجبات سواءً في المنزل أو لبعض المناسبات الخارجية ما يساعد في الالتزام بالنظام الغذائي.



النظام الغذائي:

❖ البروتين

نتيجة لفقدان البرويتن في الدم ، يجب عدم الإكثار من البروتين في نظامك الغذائي، أخصائية التغذية العلاجية ستوضح الحصص المسموحة لك يوميا.

الأطعمه المرتفعة بالبروتين

الحرص على التقليل من هذه الأغذية والالتزام بـ ـــــــــ حصة باليوم ، وذلك لتقليل الدهون ، إختيار اللحوم البيضاء كالدجاج والسمك عوضاً عن اللحوم الحمراء قدر المستطاع ، في حال اختيار اللحوم الحمراء يجب الحرص على اختيار اللحوم المنخفضه بالدهون ، تتمثل حصة البروتين في :

لحم (٣٠ غم)	بيض	سمك (٣٠ غم)
لحم خروف (٣٠ غم)	دجاج (٣٠ غم)	لحم عجل (٣٠ غم)



الأطعمه المرتفعه بالبروتين - الفوسفور

حاول التقليل من هذه الأغذية والالتزام بـ ــــــــ حصة باليوم ، وإختيار منتجات قليلة الدسم من الحليب ومشتقاته.

حليب ، قليل الدسم (١ كوب)	البقوليات المطبوخة (٢/١ كوب)	جبن ، قليل الدسم (٣٠ غم)
حليب الصويا، قليل الدسم (١كوب)	زبدة المسكرات (٢ ملعقة طعام)	زبادي ، قليل الدسم (١ كوب)



❖ الصوديوم

من المهم جدًا التحكم بكمية الصوديوم (الملح) المستهلكة يومياً، الابتعاد عن ملح الطعام إضافة إلى التقليل او الإمتناع عن هذه الأطعمة:

- ملح الطعام، الملح البحري، ملح الثوم، بعض البهارات المخلوطة المرتفعه بنسبه الأملاح و صوص الصويا
- الأطعمه الجاهزة (الشوربات المعلبة)
- الوجبات السريعة بجميع أنواعها (بيتزا، بطاطس مقلية، الدجاج المقلي وغيرها)
- الوجبات الخفيفة المملحة (رقائق البطاطس والفشار المملح)





❖ الدهون والكوليسترول

تجنب الدهون المشبعة قدر الإمكان (الدهون الصلبة في درجة حرارة الغرفة) ، واستخدام الدهون الغير مشبعة باعتدال ، و التقليل الأطعمة التي تتسبب بإرتفاع في الدم:

- النقانق والسجق
- المارجرين وزيوت الخضروات المهدرجة (اقرأ البطاقة الغذائية)
- اللحوم عالية الدهون وجلد الدجاج
- الأطعمة المقلية
- المعجنات
- الكعكات



❖ السوائل

كمية السوائل التي ينصح فيها تختلف من شخص لآخر اعتمادًا على بعض العوامل ، الموازنة بين السوائل التي يفقدها الجسم والسوائل المستهلكة جدًا مهم، يجب التحكم بكمية السوائل في حالة فقد البروتين مع البول واحتباس السوائل في الجسم، السوائل تشمل أي سائل في درجة حرارة الغرفة بالإضافة الى الشوربات ، الجيلاتين ، الآيس كريم والثلج.

